ОТНОШЕНИЯ / ТЫ И ОН 07.10.2021, 16:00

18+

«Нам надо поговорить»: как вести серьезный разговор с любимым

Фраза «Нам надо поговорить» настолько многогранна и непредсказуема, что пугает обе стороны диалога. Даже если организатором выступаешь ты, реакция партнера может быть разной и привести вас после него куда угодно. Психолог Анна Липатова поделилась, как женщине начать и правильно вести серьезный разговор с мужчиной. С помощью ее советов можно хорошо подготовить речь, грамотно выстроить переговоры и избежать громких ссор и обид.

Редакция сайта

Теги: Психология | Психология секса | Отношения испортились | разговоры с партнером | мужчина и женщина

VK OK Link

GettyImages

«Нам надо поговорить». С этих слов очень часто завязывается сложный, неприятный, важный или очень значимый разговор.

Иногда эти самые сложные разговоры нужно начинать нам самим. Они могут стать единственным вариантом для сохранения отношений. Для разрешения затянувшегося конфликта в семье. Для комфортного общения с близким человеком. Для очерчивания личных границ. Для просьбы о необходимой помощи. Для важного признания. И еще много для чего. Тогда мы сами становимся их инициаторами. И в первую очередь приходится размышлять, как именно начать серьезный разговор с мужчиной.

Но такую беседу затевать непросто. Мы боимся. И того, как она пройдет. И ее последствий. Боимся того, что вопрос не разрешится, а станет еще хуже.

Но если разговор отложить в поиске лучшего времени и места, то ситуация точно не изменится. Твой партнер просто не будет знать о том, что тебя беспокоит и волнует. Мужчины редко умеют читать между строк и экстрасенсорными способностями тоже, как правило, не обладают. Как долго, избегая трудного диалога, мы не сможем решить проблему? Неделю? Месяц? Год? Годы? Да, бывает, что люди не решаются поговорить о сложном годами. Зачастую мужчина избегает серьезных разговоров из-за твоего неправильного настроя, заранее агрессивного, нападающего тона, или неумения сказать по существу.

Если тебе предстоит подобное общение и ты откладываешь его из-за страхов и неуверенности, то первое, что ты должна сделать — принять необходимость, важность и позитивность такого разговора. Под позитивностью я подразумеваю не веселый тон, а положительный результат, который этот разговор принесет. Подумай о том, как будет замечательно, когда ситуация разрешится. В конечном итоге страх разрушить отношения серьезным разговором все и рушит.

Чтобы такой разговор действительно стал спасением, а не усугубил все еще сильнее, перед тем как его начать, прочитай советы ниже.

Начни разговор с конца

С мысли о том, что ты хочешь от этого разговора. Перед разговором составь в голове его примерный план. Это придаст тебе уверенности. Серьезный разговор с мужчиной об отношениях должен быть максимально конкретным и практически деловым. Парни любят, чтобы все разложили по полочкам и не растекались мыслью по древу. И Такая подача не позволит скатиться к обсуждению всех тех вопросов, которые уже были раньше решены. И не даст унизить себя и партнера до предъявления взаимных претензий и упреков.

VK OK Link

Сведи к минимуму использование негативных слов. И никаких оскорблений, воспоминаний о том, что год назад он не принес цветы в честь пятисотого дня со дня вашего знакомства. Держи в голове, что ты хочешь решить проблему в отношениях, а не разрушить сами отношения.

Многочисленные исследования конфликтов показали, что негативные и оскорбительные слова ставят человека в необходимость защищаться. Д, как известно, лучшая защита – это нападение или бегство. При повышении тона и переходе на личности мужчина автоматически вспоминает фразу, что из ничего женщина может сделать шляпку, салат и скандал. Тогда он просто уходит. А ведь у тебя действительно была важная повестка! Просто выразить мысли правильно не вышло. В итоге ты получишь не разговор, а «военные действия» или «пустое поле боя». И сохранить отношения точно не получится.

Продумай возражения, которые ты можешь получить

«Я просто шутил», «Я всегда так себя веду», «Я не понимаю, о чем ты вообще говоришь», «Другим нормально, а тебе нет», «А что тут такого?», «Ты ко мне просто придираешься»... В серьезном разговоре с парнем найди на них ответы и предвосхити их появление во время общения.

Твоя реакция может быть следующей: «Мне такие шутки очень неприятны, и я прошу тебя...», «Мне некомфортно рядом с тобой в такие моменты», «Я прошу тебя подумать обо мне, когда захочется так снова поступить», «Если я выразилась непонятно, то я попробую переформулировать», «Для меня важно, чтобы ты меня услышал и постарался понять».

Будь добра и искренна

Помни, что серьезный разговор с мужем или молодым человеком необходим для решения проблемы, а не для унижения партнера или стремления поставить его на место. Манипуляции и игры в таких важных вещах выйдут тебе боком. Если ты мотивирована своей любовью и уважением к тому, с кем хочешь поговорить, если ты искренне хочешь наладить отношения, то с большой долей вероятности разговор пройдет успешно для вас обоих. Конфликт разрешится.

Закончи разговор на позитивной ноте

1. Пусть партнер знает, что этим разговором ты пытаешься сделать ваши отношения лучше, стабильнее. Что ты заинтересована в решении конфликта, развитии и продолжении отношений. Что эти отношения много значат для тебя. Что ты настроена на позитивное общение.

2. Трудный разговор станет намного проще, если ты правильно настроишься на него.

3. Подумай, какие выгоды ты получишь, если все же решишься поговорить. Ты решишь проблему. Ваши отношения станут крепче. Вы сможете двигаться вперед.

4. Отнесись к непростому диалогу не как к проблеме, а как к варианту ее решения, раз она уже возникла. Не начав беседу в таком ключе, ты не сможешь уладить ссору, снять с себя тяжелый груз, разрушить стену непонимания и стать до конца счастливой.

5. Воспринимай такие серьезные разговоры с любимым как тренировку для разрешения конфликтов. Пары, которые никогда не ссорятся, могут расстаться при первой серьезной размолвке. Почему? Да у них просто нет навыков мирного решения сложных и спорных вопросов. А в общении эти навыки очень нужны. Просто спорить и доказывать свою точку зрения нужно корректно, спокойно и не забывать выслушивать собеседника. Когда вы научитесь решать конфликты, вы станете еще ближе друг к другу и к совместному счастливому проживанию.

Поделиться